



2015年5月発行 No. 10  
風の子第二保育園つどいの広場

### ◇食の大切さ

食べ物に含まれる五大栄養素(タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)を取り込んで子どもの体は育っていきますが、同時に子どもたちは食から多くの五感情報(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚、つまり色や形、音、匂い、食感、味の情報)を脳に取り入れています。そして、子どもたちの一日の生活の中で、食だけが五感すべてを同時に使う唯一の活動なのです。

食卓に座って目の前に置かれたものを食べるだけでも膨大な情報が脳に入ってきますが、子どもたちが作物の栽培、収穫体験、お買い物、下ごしらえ、料理の手伝い、味見、配膳など「食のプロセス」に関わったり、家庭の食卓で楽しい団欒を過ごしたりすることで、その五感情報はさらに多くなります。また、食には作り手の心が込められています。食べ物に愛を込め「あなたのことを大切にしているのよ」という思いも感覚情報を介して子どもたちは受けとめることができるのです。楽しく食べることで子どもの脳は刺激され、子どもは意欲的になれるのです。

### ◇「朝は食欲がない」のはなぜ?

食欲のあるなしは、血糖値の高低によりますが、朝、血糖値が低いのに食欲がないのはまだ脳が目覚めていないから。

脳が目覚めていないと、血糖値が低くても摂食中枢が働きません。いつもより5分でも早く起きて簡単なお手伝いをしてもらうことをおすすめします。野菜をちぎる、プチトマトのへたを取る、納豆を混ぜる・・・etc。食事作りは五感をすべて使うので、多くの刺激が脳に入り脳が早く目覚めます。しかも手伝いをして作ったものはおいしいものになります。お手伝いを誉めてもらって家族皆でおいしいねと言ってもらえる。こういう状態で朝食を摂ることができれば、子どもたちの心はとても元気になります。

### ◇食べ物の好み

食べ物の五感の情報を脳が判断して、好きか嫌いかを決めています。たくさんの味やにおいの経験を積み重ねていくことで、好きなものが増えていきます。

ただ、味の記憶を積み重ねる為にと嫌いなものを無理やり食べさせると、味や匂いは鮮明に覚えませんがかえって大嫌いになります。なぜなら私たちの五感の記憶は色や形や匂いだけでなくそれを記憶した時の付随的な情報の良否を判断するからです。叱られながら食べたなどのマイナスの情報が付随した記憶は食べ物が嫌いになる原因になる事もあります。

プラスの情報と結びついた味や匂いの記憶を蓄積させることでその食べ物を「おいしい」「食べたい」と、脳が判断するようになります。ですから「楽しいこと」「プラスのこと」が食事の場面にはきわめて大切なのです。



### ◇生涯の健康につながる食習慣は子ども時代に

子ども時代に「何をどれだけ」「どのように」食べたかによって、食べものの好き嫌いが決まります。そして、「どんな食事スタイルを好むか」についても決定されます。したがって、子ども時代につながる思考や食習慣を作ることで、生涯の健康を得られます。これこそが、子ども時代の食の重要性です。幼児期から12歳ぐらいまでの影響が一番大きいと言われていいます。

### ◇問題行動と子ども時代の食

幼児期からの親子での楽しい食事を通じた関わりは、子どもの脳に「このお家大好き、自分の親大好き」という思いを刻んでいきます。それがきちんと刻まれていけば、思春期になってとんでもないことをすることもないでしょう。

親の「食事を大切にする気持ち=暮らしを大切にする気持ち」を子どもに伝えることが大事です。

子どもたちは食を通して愛されている自分を実感することが出来ます。



風の子第二保育園では日本の伝統文化を大切にしています。その一環として給食にも日本食を取り入れ、子どもたちに伝えていきます。地元で採れた旬の新鮮な野菜をできるだけ使い、一汁三菜の栄養バランスの良い食事を大人と一緒に食べて育つことで健康な身体やマナーを身に付けて行きます。幼児期にどんな食生活をして過ごすかで、子どもにとっての食生活の価値観が決まります。

日本には四季がありますね。旬の食材を食べながら四季を感じたり、季節の行事やお祝いの日などに食べられてきた物の由来などを話しながら食卓を囲み家族団欒の時間を持つことで、子どもたちの心の栄養にもなっていきます。